

# تعرفَ عمَّا يمكنك فعله حيال الأنفلونزا



- استخدم منديل ورقي أو كم قميصك في كل مرة لحجب لحجب سعالك أو عطاسك.



- اغسل يديك بالصابون والماء مراراً وجيداً أو استخدم معقم الأيدي.



- إذا كنت مريضاً عليك البقاء بالمنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى. قم بالتخطيط مستقبلاً للبقاء بالمنزل.

**تلق التطعيمات \* من أجلك ومن أجل أصدقائك.  
ساعد على منع انتشار المرض!**

\* بواسطة جرعة التطعيم أو الرشاش

للحصول على المزيد من المعلومات، يمكنك زيارة [flu.gov](http://flu.gov)، و  
[healthvermont.gov](http://healthvermont.gov) أو الاتصال برقم 2-1-1